

# Kadın Öz-Farkındalığının Maternal Sürece Etkisi: Niteliksel Bir Olgu Çalışması

Ayşe DELİKTAŞ DEMİRCİ<sup>1</sup>  Pervin AHMEDOVA<sup>2</sup> 

Kamile KABUKCUOĞLU<sup>3</sup> 

<sup>1</sup> Akdeniz Üniversitesi, Hemşirelik Fakültesi, Hemşirelik Bölümü, Antalya, Türkiye, [aysedeliktas@akdeniz.edu.tr](mailto:aysedeliktas@akdeniz.edu.tr)

<sup>2</sup> Akdeniz Üniversitesi, Kadın Çalışmaları ve Toplumsal Cinsiyet Araştırma ve Uygulama Merkezi (KATCAM), Antalya, Türkiye, [pervin.ahmedova@gmail.com](mailto:pervin.ahmedova@gmail.com)

<sup>3</sup> Akdeniz Üniversitesi, Hemşirelik Fakültesi, Hemşirelik Bölümü, Antalya, Türkiye, [kkamile@akdeniz.edu.tr](mailto:kkamile@akdeniz.edu.tr) (Sorumlu Yazar)

Makale Bilgileri	ÖZ
<b>Makale Geçmişi</b> <b>Geliş: 01.05.2022</b> <b>Kabul: 13.10.2022</b> <b>Yayın: 25.12.2023</b>	<b>Amaç:</b> Kadın varoluşuna ilişkin farkındalığın maternal sürece etkisini ele almak ve incelemektir. <b>Yöntem:</b> Çalışmada olgu sunumu yöntemi kullanılmıştır. Kadın varoluşuna ilişkin farkındalık programlarını yapılandıran ve yürüten katılımcı ile doğum sonrası dönemde nitel görüşme yapılmıştır. Görüşmelerden elde edilen veriler içerik analizi yapılarak değerlendirilmiştir. <b>Bulgular:</b> Kadın beden ve benliğine ilişkin farkındalık sahibi olmanın gebe beden ile uyum halinde olmayı ve bebek ile iletişimde olmayı sağladığı ifade edilmiştir. Doğum sürecinde korkulardan uzaklaşma ve beden üzerinde kontrol sahibi olarak pozitif doğum deneyimi ve doğum anında olmayı sağladığı belirtilmiştir. Ayrıca, emzirme döneminde kaygıların az olması ile emzirmeden doyum alma ve bebeğin gereksinimlerine yönelik pozitif hassasiyet gelişimini sağladığı ifade edilmiştir. <b>Sonuç ve Öneriler:</b> Sonuç olarak kadın olarak kendi beden ve varoluşsal yapısına ilişkin farkındalığın gebelik, doğum ve doğum sonrası sürece önemli katkıların olduğu belirlenmiştir. Bu nedenle, gebelik sürecinde gebelik, doğum ve sonrası sürece destek ve hazırlık programlarında kadın varoluşuna ilişkin farkındalığın oluşturulması ve geliştirilmesini hedefleyen yaklaşımların kullanılması önerilebilir. Ayrıca, kadın varoluşuna ilişkin farkındalık ve bunun anne sağlığı üzerine etkilerini gösteren kapsamlı çalışmalara gereksinim vardır.

## Effect of Woman's Self-Awareness on The Maternal Process: A Qualitative Case Study

Article Info	ABSTRACT
<b>Article History</b> <b>Received: 01.05.2022</b> <b>Accepted: 13.10.2022</b> <b>Published: 25.12.2023</b>	<b>Purpose:</b> To address and examine the effect of awareness of a woman's existence on the maternal process. <b>Method:</b> In this study, a case study method was used. Qualitative interviews were conducted with the participant in the postpartum period, who structured and carried out awareness programs on woman's existence. Data obtained from the interviews were evaluated by performed content analysis. <b>Results:</b> It was stated that being aware of the woman's body and self helps to be in harmony with the pregnant body and in contact with the baby. It has been pointed out that it provides a positive birth experience and being at the moment of birth by getting away from fears and having control over the body during the birth process. In addition, it was emphasized that less anxiety during breastfeeding provides satisfaction with breastfeeding and the development of positive sensitivity towards the needs of the baby. <b>Conclusion and Suggestions:</b> It was determined that the awareness of own body and existential structure as a woman has important contributions to the pregnancy, birth, and postpartum process. Therefore, it can be recommended to use approaches that aim to create and develop an awareness of woman's existence in support and preparation programs for pregnancy, childbirth, and the postpartum period. In addition, there is a need for comprehensive studies that implement awareness of woman's existence program and evaluate its effects on maternal health.

**Atf:** Deliktaş Demirci, A., Ahmedova, P. & Kabukcuoğlu, K. (2023). Kadın öz-farkındalığının maternal sürece etkisi: Niteliksel bir olgu çalışması. *Genel Sağlık Bilimleri Dergisi*, 5(3), 467-475.



"This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) (CC BY-NC 4.0)"

## GİRİŞ

Toplumsal cinsiyet rolleri, kadını kendi bedeni ve varoluşuna yabancılaştırarak hayatta ikincil bir konuma sahip olmasına neden olmaktadır. Kadınlar kendilerini toplumdaki konularından dolayı başarısız ve suçlu hissedebilmektedir (Yu, 2018). Kadının sahip olduğu olumsuz benlik algısı; sosyal izolasyon, düşük benlik saygısı, güven ve umutsuzluk ile ilişkilendirilmektedir (Bayraktar, 2018; Kim ve Park, 2018). Ayrıca, kadının kendi bedenine ve varoluşuna uzaklaşması; birçok ruhsal sorunlara da zemin hazırlayabilmektedir (Bilgin, 2016; Yu, 2018).

Beden farkındalığı, “içsel vücut duyularına dikkat ve odaklanma” olarak tanımlanır (Mehling ve ark., 2009). Michelsen ve ark. (2018), beden ve benliğe ilişkin farkındalığın psikolojik güçlenme ve öz-şefkate katkıda bulunduğunu savunmaktadır. Farkındalık temelli girişimler, kadınların cinselliği ve cinsiyet rollerini nasıl algıladıklarını değiştirmektedir. Bu tür girişimler kadınları toplumsal cinsiyet klişelerinden kurtarır ve güçlendirilmek için motive edebilir (Ojha, 2013). Ayrıca, beden farkındalığı ve farkındalık temelli etkinlikler aracılığıyla beden imajından memnuniyet; psikolojik iyi oluşta aracılık rolü oynamaktadır (Tihanyi ve ark., 2016). Farkındalık ile ilgili yapılan çalışmalara bakıldığında; programlar ile kadınlarda geliştirilen farkındalık duygusunun cinsel iyilik halini olumlu etkilediği (Li ve ark., 2019), doğum korkusu (Veringa ve ark., 2016), gebelik stres ve anksiyetesini azalttığı (Hulsbosch ve ark., 2020), kanserli hastalarda stresi (Stafford ve ark., 2013) ve menapoz döneminde menapozal semptomların sıklığını azalttığı (Sood ve ark., 2019) belirlenmiştir.

Gebelik ve doğum; yoğun biyolojik, psikolojik ve duygusal değişimlerin deneyimlendiği, zıt duyguların ve çatışmanın da eşlik edebildiği, kadının hayatının en önemli deneyimlerinden biridir. Aynı zamanda kadın varoluşuna ve bedene yönelik bilgi edinmek kadınlığın gelişiminde önemli süreçler olan hamilelik, doğum, doğum sonrası dönemi de önemli ölçüde etkileyeceği düşünülmektedir. Ancak, literatür incelendiğinde kadın varoluşuna ilişkin farkındalığın gebelik, doğum ve doğum sonu dönem üzerine etkisini inceleyen çalışmaya rastlanılmamıştır. Bu bağlamda yapılan çalışma, kadın varoluşuna ilişkin farkındalığın maternal sürece etkisini vaka çalışma üzerinden ele almak ve incelemektir.

## YÖNTEM

### Araştırma Modeli

Olgu çalışması olarak yürütülen bu çalışmada nitel araştırma deseninde veri toplanmış ve analiz edilmiştir.

### Olgu

Bu çalışmanın olgusunu kadın varoluşuna ilişkin farkındalık eğitimlerini veren ve bu farkındalığı deneyimleyen araştırmacı (PA)'nın gebelik, doğum ve doğum sonrası döneme ilişkin deneyimleri oluşturmaktadır. PA, 35 yaşında olup, evli ve iki çocuk annesidir. PA; perinatal psikolog olmanın yanı sıra kadın varoluşu üzerine eğitimler ile uzmanlaşmış, kadın çalışmaları alanında doktora eğitimi yapmaktadır. Bilgi ve deneyim birikimlerinden yararlanarak yaklaşık 10 yıldır kadın varoluşuna ilişkin farkındalık sağlamayı amaçlayan eğitimler vermektedir. Eğitimler, temelde kadına içsel motivasyon sağlayarak kadının güçlenmesini hedeflemektedir. Bu eğitimlerde kadının beden, duygu ve zihin farkındalığının artırılması, kendilerini tanıma ve bireysel farklılıklarını keşfederek öznelliklerine vurgu yapabilmeleri, bireysel anlamda potansiyellerini keşfederek hem sosyal (kamusal), hem bireysel yaşamlarında bu potansiyeli yansıtabilmeleri gibi birçok önemli konulara değinilmektedir. Kadın varoluşuna ilişkin farkındalık çalışmalarına yoğunlaştığı süreçte ikinci bebeğine gebe kalmıştır. Bu gebelik sürecinin ilk gebeliğinden daha pozitif bir deneyim yaşadığını belirtmiştir. Bunun üzerine sahip olduğu kadın varoluşu farkındalığının etkilerinin olup olmadığı ve var ise neler olduğuna ilişkin araştırma sorusu ortaya çıkmıştır. Bu nedenle araştırmacı (ADD) tarafından PA'nın gebelik, doğum ve doğum sonu sürecine odaklanacak şekilde görüşme yapılmıştır.

## Veri Toplama Araçları ve Süreçleri

Nitel görüşme Mart 2021 tarihinde (doğumdan iki ay sonrasında) yürütülmüştür. Görüşme sırasında ses kaydı yapılacağı, görüşmeden elde edilen bulguların araştırma için kullanılacağı bildirilmiş, gerekli onam PA'dan alınmıştır. Veri toplama yüz yüze görüşme tekniği ile yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılarak ADD tarafından yürütülmüştür. Görüşme formunda kadın varoluşuna ilişkin bilgi, deneyim ve farkındalık sürecinin gebelik, doğum ve doğum sonrası dönem üzerine etkisine odaklanılmıştır. Görüşme formuna ilişkin uzman görüşü alınmıştır (Tablo 1). Görüşme 50-60 dakika sürmüştür.

**Tablo 1.** *Görüşme Soruları*

Ana Soru 1. Gebelik deneyiminden bahseder misin?
Ana Soru 2. Doğum sürecini açıklar mısın?
Ana Soru 3. Doğum sonu sürecinden bahseder misin?
Alt Soru. Bu süreçlerde kadın varoluşuna ilişkin farkındalığa sahip olmanın katkılarından bahseder misin?
<i>Örnek Sondaj Sorular</i>
Lütfen bu deneyiminizi örneklendirerek açıklayabilir misiniz?
Hislerinizi daha detaylı açıklayabilir misiniz?
Nasıl hissettiğinizden bahseder misiniz?

## Verilerin Analizi

Görüşmeden elde edilen ifadeler birebir ADD tarafından transkript edilmiştir. Transkriptten elde edilen ifadeler, içerik analizi yapılarak değerlendirilmiştir (Yıldırım ve Şimsek, 1999). İçerik analizinde öncelik veriler tek tek incelenerek ifadeleri temsil edecek kodlamalar yapılmıştır. Oluşturulan kodlar listesi ile benzer ve farklı olan kodlar ayrıştırılmıştır. Ortak olan kodları sınıflamak için temalandırma yapılmıştır. Bu işlem temalandırma yani tematik kodlama işlemi olarak tanımlanmaktadır. Temalandırma ile birlikte tema ve kodlara göre veriler düzenlenmiş ve katılımcıların ilgili alıntılarına yer verilmiştir.

**Geçerlik ve Güvenirlik:** Çalışmada görüşme sürecinde araştırmanın hipotezleri, önyargıları ve teorik referans çerçevesinden etkilenme en aza indirgenmeye çalışılmıştır. Görüşme sırasında elde edilen veriler kelimesi kelimesine transkript edilmiş ve doğrudan alıntı şeklinde sunulmuştur. Verilerin değerlendirilmesi birden fazla araştırmacı tarafından (ADD, KK) bağımsız bir şekilde yürütülmüş, elde edilen bulgular kıyaslanmış ve birlikte üzerinde tartışılarak son hali verilmiştir. Ayrıca görüşme sorularında sondaj sorular kullanılmıştır. Böylece, kapsamlı bir şekilde görüşlerin ifade edilmesi ve görüşmenin derinleşmesi sağlanmıştır.

## Etik

Çalışma, olgu çalışması olarak yürütüldüğü için katılımcıdan aydınlatılmış onam formu alınmıştır.

## BULGULAR

Görüşmeden elde edilen bulgular, kadın varoluşuna ilişkin farkındalığın maternal sürece etkisi aşağıda belirtilen üç ana tema altında şekillenmiştir.

### Ana Tema 1. Kadın Varoluşunda Gebe Olma

Kadın varoluşuna ilişkin bilgi ve farkındalık deneyiminin gebelik sürecine etkisi; “beden ile uyum halinde olma”, “bebek ile iletişimde olma” ve “destekleyici ilişkiler içinde olma” alt temaları altında toplanmıştır.

#### Alt Tema 1. *Beden ile uyum halinde olma*

PA kadın bedenine ilişkin sahip olduğu bilgi ve farkındalık sayesinde gebeliğe pozitif anlam yüklediğini belirtmiştir. Gebeliğin kadın varoluşunu daha fazla hissedebilme için bir fırsat olduğunu ifade etmiş, gebeliği bedene yönelik içsel bir dönüş süreci olarak tanımlamıştır. Gebelik ile birlikte bulantı, uyku sorunları gibi birçok semptomları deneyimlediği ancak bunların yönetiminde aktif rol alabildiğini vurgulamıştır. Bilinçli bir farkındalık ile anda kalarak bedenin gereksinimlerini daha kolay fark ederek yanıt verebildiğini belirtmiştir.

*“Yıllardır anlattığım eğitimler ile kadın bedeninde olmanın etkilerini gözlemleme fırsatım oldu. Gebeliğim ise bu farkındalığı deneyimleme fırsatım oldu. Kendi bedenimde olmak ruhsal olarak içsel dinginlik, dengede olmamı sağladı. Gebeliğim sürecinde kadın bedenime olan yolculuğumda onu çok fazla dinleme avantajım oldu. Günlük hayatımı onun gereksinimlerine göre düzenlemiştim. Gebeliği sürecinde semptomlar yaşamama rağmen beni olumsuz etkilemediğini söyleyebilirim.”*

### *Alt Tema 2. Bebek ile iletişimde olma*

Kendi bedenine odaklanma ile birlikte bebeği daha fazla hissedebildiğini belirtmiştir. Onunla daha fazla iletişim kurmaya ihtiyaç duyduğunu, bu sayede onunla derin bir bağ kurabildiğini ifade etmiştir. Kadın bedenime ilişkin sahip olduğu bilinçli farkındalığı bebeğine yönlendirebildiğini, bu bilinçli zihin halinin bebeği ile bilinçli bir bağ kurabilmesini ve bebeğe bağlanmasına katkı sağladığına vurgu yapmıştır.

*“Gün içerisinde dinlediğim müzik gibi birçok küçük detayın bile bebeğimi nasıl etkilediğini hissedebiliyor, öngörebiliyordum. Bunun temelinde bebeğimle oluşturduğum derin bağlanmanın etkili olduğunu düşünüyorum. Gebe bedenime dolayısı ile bebeğime odaklanmak, onu daha fazla hissetmemi, bir birey olarak değer vermemi sağladı bence.”*

### *Alt Tema 3. Destekleyici ilişkiler içinde olma*

Kadın bedenine ilişkin farkındalığı ile kendi kadın olma tanıma sahip olduğunu belirten PA, kadın olmaya ilişkin tanımı sayesinde kendi duygusal, zihinsel gereksinimlerini karşılayan kişinin yine kendisi olduğu, bunun için bir başka kişiye yönelik beklentilerinin olmadığını belirtmiştir. Kadın olmaya ilişkin sahip olduğu bakış açısının eşi ile olan ilişkileri şekillendirdiğini, karşı taraftan bir şeyler alma beklentisinden ziyade daha çok paylaşımsal bir süreçte olmalarını sağladığını belirtmiştir. Öz farkındalık ile birlikte kendine güvenen, tam ve doygun hisseden kadın figürünün ilişki dinamiğini önemli etkilediğini ve bu ilişkinin de maternal sürece olumlu katkılarının olduğunu vurgulamıştır.

*“Kendi bedenime ilişkin farkındalığım aslında benim için bir güçtü. Eşimle olan ilişkim ise benim fiziksel ve ruhsal bir destekçimdi. Paylaşmaya odaklı bir ilişkimiz var. Kendine doygun ve güvenen bir çift olarak birbirimizin gereksinimlerini fark edebilmeyi ve birbirimize verebilmeyi biliyoruz. Eşimle olan ilişkim bu gebeliğim sürecinde bana güç sağladı.”*

## **Ana Tema 2. Kadın Varoluşunda Doğum Deneyimi**

Kadın varoluşuna ilişkin farkındalık ve bilgi sahibi olarak deneyimlenen doğum süreci “pozitif doğum deneyimi” ve “doğum anında olma” alt temaları altında şekillenmiştir.

### *Alt Tema 1. Pozitif doğum deneyimi*

Gebeliğinde bedeni ile uyum içerisinde olduğunu belirten PA, bu deneyimin doğumunu da olumlu etkilediğini ifade etmiştir. Bu doğum deneyimini diğer doğum deneyimi ile kıyaslayan PA, “İlk doğumum daha kolaydı. O süreçte de az da olsa doğuma ilişkin bilgilerim vardı. Ancak kadın bedenime ilişkin bilgi ve farkındalık seviyem daha azdı. Bu doğumum ise uzun kasılma süreçlerinin olduğu bir doğumdu. Ancak benim için daha fazla doyum olduğum bir doğum deneyimimdi diyebilirim.” şeklinde ifadede bulunmuştur. Doyurucu bir deneyime sahip olmasında doğumda kendine güvenen bir kadın olmanın, içinde bulunduğu çevreyi kendi bedeninin gereksinimlerine yönelik düzenlemesinin (ışık, koku, müzik gibi), kendini olumsuz etkileyecek olumsuz söylemlerden uzaklaşmanın etkili olduğunu ifade etmiştir.

*“Bu doğumumda kendimi, bedenimi dinleyerek bir doğum yaptım. Bedenim doğum sürecinde bana rehber olmuştu. Doğru bilgi insana güven veriyor. Farkında olmak ise güç veriyor. İkinci doğumum daha zor olmasına rağmen daha doyumluydu. Çünkü zihin ve beden olarak daha hazırdım bu doğumuma. Doğum benim için içsel kaynaklarımın bir uyanışı idi.”*

## Tema 2. Doğum Anında Olma

PA; sakin, dingin ruh hali içerisinde olma ile gebeliği boyunca doğuma ilişkin kaygılarının olmadığını ifade etmiştir. Beden farkındalığının doğum anında bedenini ve gereksinimlerini anlama ve karşılama konusunda bedeninden destek aldığını belirtmiştir. Böylece PA, doğum anına eşlik edebildiğini, kontrolünü kaybetmediğini ifade etmiştir.

*“Nefes egzersizleri ile anda olabilmıştim. Kasılmalarım uzun süre devam etmesine rağmen gücümü etkili kullanabildim bu sayede. Gücümü kontrollü kullanmam, kendimi kaybetmemem, benim 10 saatlik süren birinci evrede gücümü etkin kullanmamı, ıkmada aktif olmamı sağlamıştı.”*

## Ana Tema 3. Kadın Varoluşunda Doğum Sonrası Dönem ve Anne Olma

Kadın varoluşuna ilişkin farkındalık ve bilgi sahibi olarak deneyimlenen doğum sonrası süreci ve anne olma; “emzirme sürecinden doyum alma” ve “bebek ile iletişimde olma” alt temaları altında toplanmıştır.

### Alt Tema 1. Emzirme sürecinden doyum alma

PA, kadın varoluşunun bilgeliği sayesinde kendi bedenini bildiği ve ona güvendiği için emzirme sürecinde kaygılarının olmadığını belirtmiştir. Bu süreçte sakin bir zihin yapısı, daha az gerginlik ile süt miktarının olumsuz etkilenmediğini fark ettiğini vurgulamıştır. Ayrıca emzirme sürecinde anda olmanın, farkındalık ile emzirmenin kendisine ve bebeği ile olan ilişkisine etkisini dile getirmiştir.

*“Nefese odaklanarak emzirmeden doyum aldım. Emzirme sürecinde bedenime odaklandığımda bebeğimin ve benim daha çok rahatladığımı, onunla iletişimim artarak onu daha çok iyi anladığımı fark ettim. Çünkü süreç zorlu idi ama ben kaygılarımdan uzak kendimi güçlü hissediyordum.”*

### Alt Tema 2. Bebeğe karşı pozitif hassasiyet

Beden farkındalığının önemli bir sonucu olarak anda, şimdiki zamanda olmanın ve böylece zihnin karmaşasından kurtulmayı sağladığını belirtmiştir. Bu nedenle bebeğin ihtiyaçlarını karşılar iken bebeği ile iletişim içinde olduğunu ifade etmiştir. Ten tene temas, koku gibi pozitif hassasiyet gerçekleştirerek ona güven vermeye çalıştığını belirtmiştir. Bebeği ile artmış iletişiminin bebeğinin gereksinimlerini çok daha iyi çabuk ve gerçekçi bir şekilde anlamayı sağladığını vurgulamıştır.

*“İlk doğumumda böyle olmamıştı. İkinci anneliğimde kendi bedenimde, kendi bilincimde olduğum için bebeğe aktardığım şeylerin güçlü olduğunu düşünüyorum. Gebelik, doğum, annelik hepsi bizim kadın varoluşumuzun bir parçası. Biz kadınlık halimizi bu süreçlerde deneyimleyip geliştiriyoruz. Bu bebeğimi daha iyi anlayıp, gelişimini daha fazla desteklememde önceliğimi kendi bedenim olduğunun farkındaydım. Kendim iyi olunca bebeğimde iyiydi. Böylece bebeğim ile iletişim kesintiye uğramadı.”*

## TARTIŞMA

Kadın olma, doğuştan gelen bir özellik değil, bir yolculuk olarak tanımlanmaktadır. Bu nedenle kadın varoluşunu gerçekleştirmek için bu süreçte kadının yapabileceklerinin kapsamı incelenmektedir. Bu kapsamda kadının benliğine ilişkin algısı; karşılaştıkları engel ve zorlukları ele alma ve onlarla baş etmesi ve pozitif sonuçlar elde etmesi açısından önemlidir (Chandra ve Loosemore, 2004). Bu çalışmada ise kadın varoluşuna ilişkin farkındalığın üzerinde durularak bu farkındalığın maternal sürece etkisinin açıklanması amaçlanmıştır. Çalışma sonucunda; kadın olarak beden ve benlik farkındalığında olmanın gebe “beden ile uyum halinde olma”yı sağladığı belirtilmiştir. Gebelik, birçok fizyolojik ve psikolojik değişiklikler yaşayarak kadının kendi bedenine ilişkin olumsuz beden imajına sahip olmasına neden olabilir (Kartal ve ark., 2018). Beden imajının prenatal depresyon gelişmesinde önemi rol oynadığı belirtilmektedir (Przybyła Basista ve ark., 2020). Ancak, kadının kendi beden ve benliğine ilişkin olumlu algılarının olmasının gebeliğe uyumda artışın yanı sıra kadının psikolojik iyilik haline önemli katkıları olduğu vurgulanmaktadır (Fahami ve ark., 2018). Ayrıca, bu çalışmada beden ve benliğe ilişkin farkındalığın bebeğe de yönlendirilerek “bebek ile iletişimde olduğu” tespit edilmiştir. Barris-Oliveira ve arkadaşları (2022) tarafından yapılan çalışmada; pozitif benlik saygısının gebelik dönemindeki maternal bağlanma düzeyini belirlemede aracı etkisinin olduğu belirlenmiştir. Ayrıca başka bir çalışmada da

kadının kendi bedeninden memnuniyet düzeyinin prenatal bağlanmayı etkilediği saptanmıştır (Canlı ve Demirtaş, 2022). Bu nedenle kadınlarda beden ve benliğe ilişkin farkındalık ve pozitif bakış açılarının kazandırılması ve/veya geliştirilmesinin önemli olduğu düşünülmektedir.

Bilinçli farkındalığın doğumdan alınan doyumunu arttırdığı, “pozitif doğum deneyimi”ne katkı sağladığı belirlenmiştir. Ayrıca, doğumda kontrol duygusunun yaşanması ile “doğum anında olma”nın deneyimlendiği vurgulanmıştır. Farkındalığın doğuma ilişkin beklentileri gerçekleştirmede değil, gerçekleşen doğum deneyimini var olan özellikleri ile kabul etmeyi sağladığı belirtilmektedir (Kantrowitz Gordon ve ark., 2018). Doğum anında farkında bir birey olmanın doğumu olumlu değerlendirmeyi, hatta analjezik kullanımı yerine doğum anında farkındalıkla baş etme süreçlerini etkin yürütmeyi sağladığı tespit edilmiştir (Duncan ve ark., 2017). Doğum deneyiminin negatif ya da pozitif olmasının kadının sağlık ve iyilik hali üzerine etkileri yapılan çalışmalar ile ortaya konulmuştur. Bu etkiler ele alındığında; postpartum depresyon, post-travmatik stres bozukluğu gibi kadının psikolojik iyilik hali ve bebek ile olan iletişimi gibi kısa ve uzun vadeli önemli etkilerinin olduğu görülmektedir (Bell ve Andersson, 2016; Demirci ve ark., 2019; Tani ve Castagna, 2017). Bu nedenle kendi bedeni ve benliğine ilişkin farkındalığın doğuma hazırlık sürecinde ele alınması gereken önemli bir nokta olduğu düşünülmektedir.

Emzirme sürecinde bedene ilişkin farkındalığın olmasının emzirme sürecinde kaygıların azalmasını ve “emzirme sürecinden doyum alma”yı sağladığından bahsedilmiştir. Kadının emzirme sürecinde kendine olan güveni; doğum sonrası süreçte emzirme sonuçlarını etkileyen önemli bir unsur olarak tanımlanmaktadır (Huang ve ark., 2019). Düşük öz benlik ve güven yaşayan ve beden algısı düşük annelerde emzirmeye başlama eğiliminin azaldığı, emzirmeye başlama süresinin uzadığı ve emzirmeyi erken sonlandırmanın arttığı belirtilmektedir (Hauff ve Demerath, 2012). Emzirme döneminde sıklıkla kadınların sütünün bebeği için yeterli olup olmayacağı gibi birçok kaygılar ve bununla birlikte yetersizlik hissi yaşamaktadırlar (Karaçam ve Sağlık, 2018). Bu kaygılar ise emzirme sürecini ve emzirmenin etkinliğini etkileyen en önemli unsur olarak tanımlanmaktadır (Huang ve ark., 2019). Ancak, kadının meme fizyolojisi, süt üretim fizyolojisi gibi kendi bedeninin işleyişi ve yapısına ilişkin bilgi ve farkındalığın olmasının emzirme öz-yeterliliği ve başarısını olumlu etkilediği bilinmektedir (Karaçam ve Sağlık, 2018). Bu nedenle, kadının kendi bedenine ilişkin bilgi ve farkındalık sahibi olması; doğum sonu emzirme döneminde kadın için bir kaynak olabilir.

Kadın varoluşuna ilişkin farkındalığa sahip olmanın anda kalmayı sağlayarak bebek bakım davranışlarını etkilediği ve “bebeğe karşı pozitif hassasiyet” gelişimini sağladığı vurgulanmıştır. Bakım davranışlarında annenin tutarlı davranışlar sergilemesi, bebeğin sürece uyumuna katkı sağlamakta ve maternal-fetal bağlanmayı kolaylaştırmaktadır. Annenin bu süreçte stresli davranışlar sergilemesi, bebeğin gereksinimlerini yeterli zamanda ve miktarda karşılamaması; bebekte stres hormonlarında artışa neden olabilmektedir. Bebeğin gereksinimlerine odaklanan ve bu gereksinimlerini karşılayan ebeveynlik yaklaşımı ise daha doyumlu ebeveyn-bebek ilişkisinin kurulmasına yardımcı olmaktadır (Davis ve Sandman, 2010) Bu nedenle, doğum sonrası süreçte bilinçli bir şekilde anda olma önemlidir.

### SONUÇ ve ÖNERİLER

Bu çalışmada kadın olarak kendi beden, benlik ve varlığına ilişkin farkındalığın kadının gebelik, doğum ve doğum sonrası süreçte kadın için bir güç ve baş etme kaynağı rolü olduğu saptanmıştır. Kadının varoluşu hakkında farkındalığı olmasının gebelik sürecine uyum, bebek iletişimde olma, doğumdan memnuniyet ve pozitif doğum deneyimi, emzirme sürecinde kaygıların az olması ve emzirme sürecinden doyum alam ve bebeğin gereksinimlerine karşı pozitif hassasiyet gelişimi gibi birçok faydasının olduğu belirlenmiştir. Bu nedenle, kadınların gebelik sürecinden itibaren desteklenmesi ve doğum ve sonrası için hazırlık yapılırken kendi bedeni, varoluşsal yapısı ve benliğine ilişkin bilgilendirme ve güçlendirme yaklaşımı ile programların oluşturulması önem arz etmektedir. Ayrıca, yüzyıllardır toplum içinde ikincil konumda olan kadının kendi bedenine ilişkin bilgi sahibi olması, kadın olmanın farkına varması ve güçlenmesini destekleyen programların tüm kadınların yaşam dönemlerinde ulaşabilecekleri şekilde düzenlenmesi önemlidir.

## SINIRLILIKLAR

Araştırmanın vaka çalışması olması çalışmanın genellenebilirliği açısından sınırlılık oluşturmaktadır.

## Finansal Destek

Finansal destek yoktur.

## Çıkar Çatışması

Çıkar çatışması yoktur.

## Teşekkür Açıklaması

Teşekkür açıklaması yoktur.

## Yazar Katkıları

Tasarım: A.D.D., P.A., Veri toplama veya veri girişi yapma: A.D.D., Analiz ve yorum: A.D.D., K.K., Literatür tarama: A.D.D., P.A., Yazma: A.D.D., P.A., K.K.

## KAYNAKLAR

- Barris-Oliveira, A.C., Coelho, GLdH., Liao, A.W., Assir, F.F., Neves, A.L., Zlotnik, E., Gouveia, V.V., & Tobo, P.R. (2022). Effects of negative and positive affect on antenatal maternal attachment: The mediational role of resilience and self-esteem. *Current Psychology*, 1-7. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02571-0>
- Bayraktar, E. (2018). Toplumsal cinsiyet, kültür ve şiddetin infertilite ile ilişkisi. *Sağlık Bilimleri Dergisi*, 27(3), 234-238. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/618073>
- Bell, A.F., & Andersson, E. (2016). The birth experience and women's postnatal depression: A systematic review. *Midwifery*, 39, 112-23. <https://doi.org/10.1016/j.midw.2016.04.014>
- Bilgin, R. (2016). Geleneksel ve modern toplumda kadın bedeni ve cinselliği. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 26(1), 19-244. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/206041>
- Canlı, A., & Demirtaş, B. (2022). Prenatal Attachment and the Relationship With Body Self-Perception. *Journal of Obstetric, Gynecologic & Neonatal Nursing*, 51(1), e1-e12. <https://doi.org/10.1016/j.jogn.2021.09.003>
- Chandra, V., & Loosemore, M. (2004). Women's self-perception: An inter-sector comparison of construction, legal and nursing professionals. *Construction Management and Economics*, 22(9), 947-56. <https://doi.org/10.1080/01446190410001673580>
- Davis, E. P., & Sandman, C. A. (2010). The timing of prenatal exposure to maternal cortisol and psychosocial stress is associated with human infant cognitive development. *Child Development*, 81(1), 131-148. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2009.01385.x>
- Demirci, A. D., Kabukcuğlu, K., Haugan, G., & Aune I. (2019). "I want a birth without interventions": Women's childbirth experiences from Turkey. *Women and Birth*, 32(6), e515-e22. <https://doi.org/10.1016/j.wombi.2018.12.011>
- Duncan, L. G., Cohn, M. A., Chao, M. T., Cook, J. G., Riccobono, J., & Bardacke, N. (2017). Benefits of preparing for childbirth with mindfulness training: A randomized controlled trial with active comparison. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 17(1), 1-11. <https://doi.org/10.1186/s12884-017-1319-3>
- Fahami, F., Amini Abchuyeh, M., & Aghaei, A. (2018). The relationship between psychological wellbeing and body image in pregnant women. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*, 23(3), 167. [https://doi.org/10.4103/ijnmr.IJNMR\\_178\\_16](https://doi.org/10.4103/ijnmr.IJNMR_178_16)
- Hauff, L. E., & Demerath, E. W. (2012). Poor positioning, decreased prolactin levels, and low milk output associated with early cessation of exclusive breastfeeding in obese women. *The FASEB Journal*, 26, 368.2-368.2. [https://doi.org/10.1096/fasebj.26.1\\_supplement.368.2](https://doi.org/10.1096/fasebj.26.1_supplement.368.2)
- Huang, Y., Ouyang, Y. Q., & Redding, S. R. (2019). Previous breastfeeding experience and its influence on breastfeeding outcomes in subsequent births: a systematic review. *Women and Birth*, 32(4), 303-309. <https://doi.org/10.1016/j.wombi.2018.09.003>
- Hulsbosch, L. P., Nyklíček, I., Potharst, E. S., Meems, M., Boekhorst, M. G., & Pop, V. J. (2020). Online mindfulness-based intervention for women with pregnancy distress: design of a randomized controlled trial. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 20(1), 1-10. <https://doi.org/10.1186/s12884-020-2843-0>
- Kantowitz-Gordon, I., Abbott, S., & Hoehn, R. (2018). Experiences of postpartum women after mindfulness childbirth classes: a qualitative study. *Journal of Midwifery & Women's Health*, 63(4), 462-9. <https://doi.org/10.1111/jmwh.12734>
- Karaçam, Z., & Sağlık, M. (2018). Emzirme sorunları ve sorunlara ilişkin yapılan girişimler: Türkiye'de yapılan çalışmalara dayalı bir sistematik derleme. *Turkish Archives of Pediatrics*, 53(3). <https://doi.org/10.5152/TurkPediatriArs.2018.6350>
- Kartal, B., Kizilirmak, A., Zedelenmez, A., & Erdem, E. (2018). Investigation of body perception in pregnant women according to physical changes in pregnancy. *Çağdaş Tıp Dergisi*, 8(4), 356-60. <https://doi.org/10.16899/gopctd.447159>

- Kim, E., & Park, H. (2018). Perceived gender discrimination, belief in a just world, self-esteem, and depression in Korean working women: A moderated mediation model. *Women's Studies International Forum*, 69, 143-150. <https://doi.org/10.1016/j.wsif.2018.06.006>
- Li, J., Luo, H., & Long, L. (2019). Mindfulness and fertility quality of life in Chinese women with infertility: assessing the mediating roles of acceptance, autonomy and self-regulation. *Journal of Reproductive and Infant Psychology*, 37(5), 455-67. <https://doi.org/10.1080/02646838.2019.1577958>
- Mehling, W. E., Gopisetty, V., Daubenmier, J., Price, C. J., Hecht, F. M., & Stewart, A. (2009). Body awareness: construct and self-report measures. *PLoS one*, 4(5), e5614. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0005614>
- Michelsen, C. S., Sundberg, P., Ekstrand, L., & Norlander, T. (2018). Psychological empowerment: users and professionals in psychiatric care before and after mindfulness treatment. *Psychology*, 9(5), 1194-207. <https://doi.org/10.4236/PSYCH.2018.95073>
- Ojha, R. (2013). Role of yoga and meditation in the empowerment of women; an ethical perspective. *IOSR J Eng*, 3, 1-5. [https://www.iosrjen.org/Papers/vol3\\_issue4%20\(part-1\)/A03410105.pdf](https://www.iosrjen.org/Papers/vol3_issue4%20(part-1)/A03410105.pdf)
- Przybyła Basista, H., Kwieceńska, E., & Iłska, M. (2020). Body acceptance by pregnant women and their attitudes toward pregnancy and maternity as predictors of prenatal depression. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(24), 9436. <https://doi.org/10.3390/ijerph17249436>
- Stafford, L., Foley, E., Judd, F., Gibson, P., Kiropoulos, L., & Couper, J. (2013). Mindfulness-based cognitive group therapy for women with breast and gynecologic cancer: A pilot study to determine effectiveness and feasibility. *Supportive Care in Cancer*, 21(11), 3009-19. <https://doi.org/10.1007/s00520-013-1880-x>
- Sood, R., Kuhle, C.L., Kapoor, E., Thielen, J., Frohmader, K., Mara, K., et al. (2019). Association of mindfulness and stress with menopausal symptoms in midlife women. *Climacteric*, 22(4), 377-82. <https://doi.org/10.1080/13697137.2018.1551344>
- Tani, F., & Castagna, V. (2017). Maternal social support, quality of birth experience, and post-partum depression in primiparous women. *The Journal of Maternal-Fetal & Neonatal Medicine*, 30(6), 689-92. <https://doi.org/10.1080/14767058.2016.1182980>
- Tihanyi, B. T., Böör, P., Emanuelsen, L., & Köteles, F. (2016). 'Mediators between yoga practice and psychological well-being: Mindfulness, body awareness and satisfaction with body image'. *European Journal of Mental Health*, 11(1-2), 112. <https://doi.org/10.5708/EJMH.11.2016.1-2.7>
- Veringa, I. K., de Bruin, E. I., Bardacke, N., Duncan, L. G., van Steensel, F. J., Dirksen, C. D., & Bögels, S. M. (2016). 'I've changed my mind', Mindfulness-based childbirth and parenting (MBCP) for pregnant women with a high level of fear of childbirth and their partners: Study protocol of the quasi-experimental controlled trial. *BMC Psychiatry*, 16(1), 1-14. <https://doi.org/10.1186/s12888-016-1070-8>
- Yıldırım, A., & Simsek, H. (1999). Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri (11 baskı). Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Yu, S. (2018). Uncovering the hidden impacts of inequality on mental health: A global study. *Translational Psychiatry*, 8(1), 1-10. <https://doi.org/10.1038/s41398-018-0148-0>



## EXTENDED ABSTRACT

**Introduction:** Being a woman is defined as a journey, not an inborn trait. Therefore, the scope of what women can do in this process in order to realize the existence of women is examined. It is important in terms of addressing and coping with the obstacles and difficulties they face and achieving positive results (Chandra & Loosemore, 2004). Gender roles alienate women from their own bodies and existence, causing them to have a secondary position in life. Women may feel unsuccessful and guilty because of their position in society (Yu, 2018). The negative self-perception of the woman is associated with low self-esteem and self-confidence, social isolation, and hopelessness (Bayraktar, 2018; Kim, 2018). Pregnancy and childbirth are one of the most important experiences of a woman's life, in which intense biological, psychological, and emotional changes are experienced, and opposite emotions and conflict can accompany. It is thought that obtaining information about the existence of women and the body will significantly affect maternal process. However, when the literature is examined, no study has been found that examines the effect of awareness of woman's existence on pregnancy, childbirth and postpartum period. In this context, the study aims to examine the effect of awareness of female existence on the maternal process through a case study.

**Method:** In this study, which was conducted as a case study, qualitative interviews were conducted with the participant who structured and carried out awareness programs on woman's existence, in the postpartum period. The qualitative interview was conducted in March 2021 (two months after birth). Data collection was carried out by the researcher using a face-to-face interview by using semi-structured questions. Data obtained from the interviews were analysed by content analysis. It was tried to minimize the effects of the research hypotheses, prejudices, and theoretical reference frames during interview process.

**Results:** The effect of awareness of women's existence on the maternal process was shaped under the following three main themes (1) being pregnant in women's existence, (2) birth experience in women's existence, (3) the postpartum period and being a mother in women's existence. It was stated that being aware of the woman's body and self helps to be in harmony with the pregnant body. PA stated that she attributed positive meaning to pregnancy thanks to her knowledge and awareness of the female body. She stated that she could feel the baby more by focusing on her own body. She stated that she needed to communicate with her baby more so that she could establish a deep bond with him. It has been pointed out that it provides a positive birth experience and being at the moment of birth by getting away from fears and having control over the body during the birth process. She stated that body awareness help her to receive support from her body in understanding and meeting her body and needs at the time of birth. PA stated that she did not have any concerns during the breastfeeding process as she knew and trusted her body thanks to the wisdom of women's existence.

**Discussion:** This study aimed to explain the effect of awareness on maternal process by emphasizing the awareness of the existence of women. Our results showed that being aware of body and self as a woman ensures "being in harmony with the body" during pregnancy. Pregnancy may cause a woman to have a negative body image regarding her own body by experiencing many physiological and psychological changes (Kartal et al., 2018). It is stated that body image plays an important role in the development of prenatal depression (Przybyła Basista et al., 2020). Therefore, it is important for women to gain and develop awareness and positive perspectives about the body and self.

It has been determined that mindful awareness increases satisfaction from birth and contributes to the "positive birth experience". It is stated that awareness does not provide to realize the expectations about birth but to accept the birth experience with its existing characteristics (Kantrowitz Gordon et al., 2018). It has been determined that being aware of the birth enables mothers to evaluate the birth positively and even to carry out the processes of coping with awareness at the time of birth rather than using analgesics (Duncan et al., 2017). Therefore, it is thought that awareness of one's body and self is an important point to be addressed in the preparation for birth.

It has been mentioned that the awareness of the body during the breastfeeding process reduces the anxiety during the breastfeeding process and provides "satisfaction with the breastfeeding process". A woman's self-confidence in the breastfeeding process is defined as an important factor affecting breastfeeding outcomes in the postpartum period (Huang et al., 2019). Therefore, a woman's knowledge and awareness of her own body can be a resource for women during postpartum lactation.

It has been emphasized that being aware of the existence of women affects baby care behaviors by enabling them to stay in the moment and provides "positive sensitivity towards the baby". The mother's consistent behavior in care behaviors contributes to the baby's adaptation to the process and facilitates maternal-fetal attachment. The parenting approach that focuses on and meets the needs of the baby helps to establish a more satisfying parent-infant relationship. Therefore, it is important to be consciously present in the postpartum period.

**Conclusion and Suggestions:** It was determined that awareness of her body, self, and existence as a woman is a source of strength and coping for women during pregnancy, childbirth, and the postpartum period. It has been determined that the awareness of the existence of the woman has many benefits for pregnancy and birth process. Therefore, it is important to support women before pregnancy period to inform and empower them regarding their body through existential structure programs.